

## Cum postim în Postul acesta?

Postim de carne , ouă si brânză. Lunea, Miercurea si Vinerea mâncăm bucate fără ulei si fără vin. Martea si Joia se dezleagă la untdelemn si vin. Sâmbetele si duminicile ,până la 20 decembrie exclusiv, se dezleagă la untdelemn, vin si peste.

Dacă în zilele de Luni, Miercuri si Vineri prăznuim vreun sfânt mare, însemnat în calendar cu cruce neagră (+), mâncăm untdelemn si bem vin; iar de va cădea hramul bisericii sau sărbătoare însemnată în calendar cu cruce rosie (+), atunci dezlegăm si la peste. Martea si joia mâncăm peste, untdelemn si bem vin, când cade în aceste zile: vreun sfânt mare, hramul sau sărbători cu rosu.

În ziua de Ajun (24 Decembrie) se mănâncă tocmai seara si anume: grâu fiert îndulcit cu miere, poame, covrig sau turte din făină, căci cu seminte a ajunat Daniil proorocul si cei trei tineri din Babilon, care au închipuit - mai înainte - Nasterea lui Hristos. La Crăciun, în orice zi ar cădea mâncăm de dulce.

**MÂNCĂM UNTDELEMN SI DEZLEGĂM LA VIN** la 16, 22, 23, 24, 25 si 30 Noiembrie, la 4, 5, 6, 7, 9, 12, 13, 17 si 20 Decembrie, dacă aceste zile cad Lunea, Miercurea sau Vinerea - deoarece în aceste zile se prăznuiesc sfinti mai însemnati.

**MÂNCĂM PEȘTE** : Intrarea în Biserică a Maicii Domnului - 21 noiembrie chiar dacă această sărbătoare ar cădea Miercurea sau Vinerea.

În sfârșit dezlegăm la peste în zilele cu sfinti însemnati, precum 16, 22, 23, 24, 25 si 30 Noiembrie, 4, 5, 6, 7, 9, 12, 13, 17 Decembrie, dacă aceste zile cad Martea sau Joia. Cu atât mai mult, când Martea sau Joia se întâmplă hramul bisericii.

**Așa ne îndeamnă biserica noastră să postim postul acesta.**